

【2025年8/1(金)~8/17(日)】 Spa & Sports EMINOWA 西武フィットネスクラブ所沢 スタジオプログラム

2025/7/26

	月曜日			火曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日			
	スタジオA	スタジオB	ホットスタジオ	スタジオA	スタジオB	ホットスタジオ	スタジオA	スタジオB	ホットスタジオ	スタジオA	スタジオB	ホットスタジオ	スタジオA	スタジオB	ホットスタジオ	スタジオA	スタジオB	ホットスタジオ	
9:30																			
10:00	貸スタジオ(有料) 9:45-10:25	リラックス・ヨガ 45 福澤久美子		ピラティス 45 NORIKO	10:20-11:05 FUNエアロ初級45 有坂さおり	10:00-11:00 リラクゼーションヨガ 60 福澤久美子	10:10-10:55 太極拳 45 西山和宏	10:00-10:45 ZUMBA 45 Mieko		10:15-10:45 エアロ初級30 田中寛子	10:00-10:45 リラククス・ヨガ 45 Haruka	10:00-11:00 骨盤矯正ヨガ 60 megu	10:05-10:50 ラテンダンスムーブメント 45 AKIKO	10:00-10:45 リラククス・ヨガ 45 Momo	10:00-11:00 肩甲骨調整ヨガ 60 ayako	10:00-10:45 フラダンス 45 太田ゆか	10:10-10:40 エアロ初級30 松永良恵	10:00-11:00 パワーフローヨガ 60 Luna	
11:00	パレエ30 中込美加恵			11:15-12:00 リラククス・ヨガ 45 MAIKO	11:30-12:30 FUNエアロ中級60 有坂さおり		11:15-11:45 はじめてカンフー 西山和宏	11:15-11:45 エアロ初級30 有坂さおり		11:15-12:00 パレエ 45 NAMI	11:15-12:00 エアロ中級 45 田中寛子		11:15-11:45 ボールコンディショニング 我妻栄子	11:15-11:45 ZUMBA 30 AKIKO		11:10-11:55 骨盤エクササイズ 45 松永良恵	11:20-12:10 音楽シェイブボクシング 50 堀勇二		
12:00	パレエ 60 中込美加恵	11:30-12:15 ZUMBA 45 Kaii	11:30-12:30 リセットヨガ 60 福澤久美子	12:30-13:00 音楽シェイブボクシング30 榊田陽子		12:05-13:05 カンフー 60 西山和宏	12:15-13:00 FUNステップ初級45 有坂さおり		12:00-13:00 骨盤矯正ヨガ 60 MAIKO	12:30-13:15 リラククス・ヨガ 45 奥富美幸	12:55-13:25 ラテンエアロ30 飯盛千佳子		11:30-12:30 肩甲骨調整ヨガ 60 Haruka	12:15-13:00 ピラティス 45 NAOKO	12:15-13:15 LESMILLS BODYCOMBAT 60 原田大輔	13:00-14:00 大人スクール メガダンス60 駒屋美香		12:40-13:25 ZUMBA 45 AKIKO	11:30-12:30 リセットヨガ 60 Luna
13:00	13:10-14:10 パリードダンス 60 飯盛千佳子	13:45-14:15 ステップ初級30 渡辺敦子	13:00-14:00 骨盤矯正ヨガ 60 福澤久美子	13:30-14:15 ZUMBA 45 川上美佳		13:30-14:30 ベーシックヨガ 60 MAIKO	13:30-14:15 フラダンス 45 太田ゆか			13:45-14:15 パーチャルレッスン	14:00-14:30 CORE 30 山本拓億		13:45-14:45 大人スクール ボディコンバット60 原田大輔		13:00-14:00 パーチャルレッスン	13:45-14:45 大人スクール ボディコンバット60 原田大輔			
14:00				14:35-15:20 LESMILLS DANCE 45 川島麻里奈		14:30-16:30 岩盤浴(女性)	15:00-15:30 パリードダンス30 飯盛千佳子	14:45-15:45 LESMILLS BODYBALANCE 60 我妻栄子		15:00-15:45 フラダンス 45 KAZUMI	15:00-15:45 LESMILLS BODYBALANCE 45 本多麻衣子	15:45-16:45 奇数週 ST 偶数週 FX	15:10-15:55 アクティブ・ヨガ 45 Haruka	15:00-16:00 リラクゼーションヨガ 60 misa	15:10-15:55 ピラティス 45 YURI	16:00-16:30 変更	14:30-15:30 LESMILLS BODYCOMBAT 60 駒屋美香	15:00-16:00 骨盤矯正ヨガ 60 阿部	
15:00	15:00-15:45 太極拳 45 長谷川恵津子	14:45-15:30 ピラティス 45 NAOKO	15:00-17:00 岩盤浴(男性)	16:05-18:30 貸スタジオ(有料) 30分 3300円(税込)	17:00-18:30 岩盤浴(男性)	15:50-19:30 貸スタジオ(有料) 30分 3300円(税込)	16:05-18:40 貸スタジオ(有料) 30分 3300円(税込)		16:05-18:45 貸スタジオ(有料) 30分 3300円(税込)	16:15-16:45 パーチャルレッスン	17:00-17:45 パーチャルレッスン	17:30-18:15 変更	16:00-17:00 LESMILLS BODYATTACK 60 駒屋美香	16:30-17:30 リセットヨガ 60 Haruka	16:45-17:30 LESMILLS DANCE 45 駒屋美香	17:00-17:30 変更	16:30-17:30 LESMILLS BODYCOMBAT 60 YURI	15:00-16:00 骨盤矯正ヨガ 60 阿部	
16:00	16:05-18:30 貸スタジオ(有料) 30分 3300円(税込)	16:00-17:00 太極拳中級 60 長谷川恵津子	17:30-19:00 岩盤浴(女性)	16:05-18:30 貸スタジオ(有料) 30分 3300円(税込)	17:00-18:30 岩盤浴(女性)	16:00-17:30 卓球(有料) 1台45分 2200円(税込)	16:05-18:40 貸スタジオ(有料) 30分 3300円(税込)		16:05-18:45 貸スタジオ(有料) 30分 3300円(税込)	16:15-16:45 パーチャルレッスン	17:00-17:45 パーチャルレッスン	17:30-18:15 変更	16:00-17:00 LESMILLS BODYATTACK 60 駒屋美香	16:30-17:30 リセットヨガ 60 Haruka	16:45-17:30 LESMILLS DANCE 45 駒屋美香	17:00-17:30 変更	16:30-17:30 LESMILLS BODYCOMBAT 60 YURI	15:00-16:00 骨盤矯正ヨガ 60 阿部	
17:00	16:05-18:30 貸スタジオ(有料) 30分 3300円(税込)	16:00-17:00 太極拳中級 60 長谷川恵津子	17:30-19:00 岩盤浴(女性)	16:05-18:30 貸スタジオ(有料) 30分 3300円(税込)	17:00-18:30 岩盤浴(女性)	16:00-17:30 卓球(有料) 1台45分 2200円(税込)	16:05-18:40 貸スタジオ(有料) 30分 3300円(税込)		16:05-18:45 貸スタジオ(有料) 30分 3300円(税込)	16:15-16:45 パーチャルレッスン	17:00-17:45 パーチャルレッスン	17:30-18:15 変更	16:00-17:00 LESMILLS BODYATTACK 60 駒屋美香	16:30-17:30 リセットヨガ 60 Haruka	16:45-17:30 LESMILLS DANCE 45 駒屋美香	17:00-17:30 変更	16:30-17:30 LESMILLS BODYCOMBAT 60 YURI	15:00-16:00 骨盤矯正ヨガ 60 阿部	
18:00	16:05-18:30 貸スタジオ(有料) 30分 3300円(税込)	16:00-17:00 太極拳中級 60 長谷川恵津子	17:30-19:00 岩盤浴(女性)	16:05-18:30 貸スタジオ(有料) 30分 3300円(税込)	17:00-18:30 岩盤浴(女性)	16:00-17:30 卓球(有料) 1台45分 2200円(税込)	16:05-18:40 貸スタジオ(有料) 30分 3300円(税込)		16:05-18:45 貸スタジオ(有料) 30分 3300円(税込)	16:15-16:45 パーチャルレッスン	17:00-17:45 パーチャルレッスン	17:30-18:15 変更	16:00-17:00 LESMILLS BODYATTACK 60 駒屋美香	16:30-17:30 リセットヨガ 60 Haruka	16:45-17:30 LESMILLS DANCE 45 駒屋美香	17:00-17:30 変更	16:30-17:30 LESMILLS BODYCOMBAT 60 YURI	15:00-16:00 骨盤矯正ヨガ 60 阿部	
19:00	19:00-19:50 音楽シェイブボクシング 50 榊田陽子	19:10-19:55 ZUMBA 45 大木裕子	17:30-19:00 岩盤浴(女性)	19:00-20:00 変更	19:20-19:50 LESMILLS DANCE 30 駒屋美香	19:00-20:00 変更	19:10-19:40 変更	19:15-19:40 変更	19:15-20:00 太極拳 45 西山和宏	19:20-20:20 LESMILLS BODYPUMP 60 原田大輔	19:30-20:00 パーチャルレッスン	18:00-19:00 変更	17:30-18:30 LESMILLS BODYPUMP 60 スタッフ	18:00-20:00 岩盤浴(女性)	17:55-18:40 リラククス・ヨガ 45 田中寛子	18:00-19:00 岩盤浴(男性)	18:00-19:00 岩盤浴(男性)		
20:00		19:30-20:30 60 nonko	17:30-19:00 岩盤浴(女性)	19:00-20:00 変更	19:20-19:50 LESMILLS DANCE 30 駒屋美香	19:00-20:00 変更	19:10-19:40 変更	19:15-19:40 変更	20:00-20:45 リラククス・ヨガ 45 misa	20:00-20:45 LESMILLS BODYPUMP 45 KOUTARO	20:00-21:00 パーチャルレッスン	18:00-19:00 変更	17:30-18:30 LESMILLS BODYPUMP 60 スタッフ	18:00-20:00 岩盤浴(女性)	17:55-18:40 リラククス・ヨガ 45 田中寛子	18:00-19:00 岩盤浴(男性)	18:00-19:00 岩盤浴(男性)		
21:00	21:00-21:45 ボディコンディショニング 45 nonko	20:30-21:30 LESMILLS BODYCOMBAT 60 原田大輔	17:30-19:00 岩盤浴(女性)	19:00-20:00 変更	20:20-21:05 LESMILLS BODYATTACK 45 駒屋美香	19:00-20:00 変更	19:10-19:40 変更	19:15-19:40 変更	21:00-21:45 変更	21:15-22:00 GRIT 21:15 22:00 鯨井祐則	21:15-22:00 パーチャルレッスン	18:00-19:00 変更	17:30-18:30 LESMILLS BODYPUMP 60 スタッフ	18:00-20:00 岩盤浴(女性)	17:55-18:40 リラククス・ヨガ 45 田中寛子	18:00-19:00 岩盤浴(男性)	18:00-19:00 岩盤浴(男性)		
22:00			17:30-19:00 岩盤浴(女性)	19:00-20:00 変更	21:25-21:55 MEGADANCE 30 駒屋美香	19:00-20:00 変更	19:10-19:40 変更	19:15-19:40 変更	21:30-22:00 変更	21:15-22:00 LESMILLS BODYSTEP 45 KOUTARO	21:15-22:00 パーチャルレッスン	18:00-19:00 変更	17:30-18:30 LESMILLS BODYPUMP 60 スタッフ	18:00-20:00 岩盤浴(女性)	17:55-18:40 リラククス・ヨガ 45 田中寛子	18:00-19:00 岩盤浴(男性)	18:00-19:00 岩盤浴(男性)		
23:00			17:30-19:00 岩盤浴(女性)	19:00-20:00 変更	21:30-22:00 変更	19:00-20:00 変更	19:10-19:40 変更	19:15-19:40 変更	21:30-22:00 変更	21:15-22:00 LESMILLS BODYSTEP 45 KOUTARO	21:15-22:00 パーチャルレッスン	18:00-19:00 変更	17:30-18:30 LESMILLS BODYPUMP 60 スタッフ	18:00-20:00 岩盤浴(女性)	17:55-18:40 リラククス・ヨガ 45 田中寛子	18:00-19:00 岩盤浴(男性)	18:00-19:00 岩盤浴(男性)		

WEBサイトにて、レッスン開始時間10分前まで受け付けております。  
 予約のキャンセルは、WEBサイトにてレッスン開始時間30分前までに行ってください。  
 □は有料プログラムになります。(レッスン前後1時間の館内利用可能)  
 ※レッスン開始時間が10:30以前の場合は、9:30からの利用時間となります。  
 ●プログラム及び、レッスン担当者は、変更になる場合があります。  
 ●ツール(ステップ台、マット、各種ボールなど)を使用するもの及び、レスミルスプログラムは、安全確保と健康上の為、プログラム開始からの途中参加はできません。  
 ※「ホットスタジオ」「大人スクール」は別途月会費が必要になります。詳細はフロント又はスタッフまでお問い合わせください。

平日 9:30~23:00  
 土曜 9:30~21:00  
 日・祝 9:30~20:00  
 ※毎週水曜日は休館日です。  
 ☎ 04-2990-7777